



# توزيع منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس للمرحلة المتوسطة

- | اسم المعلم هـ
- | اسم المدرسة
- | مدير هـ المدرسة



التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الثامن من ١٤٤٤/٣/٢٢ إلى ١٤٤٤/٣/٢٤	التايكوندو وحدة أولى	المهارات الدفاعية من الحركة الصد من أسفل إلى أعلى " أولجل - مكي "	٢
التاسع من ١٤٤٤/٣/٢٧ إلى ١٤٤٤/٤/٢	التايكوندو وحدة ثانية	المهارات الدفاعية من الحركة الصد من الخارج للداخل " مومتونج - مكي "	٢
العاشر من ١٤٤٤/٤/٥ إلى ١٤٤٤/٤/٩	التايكوندو وحدة ثالثة	المهارات الدفاعية من الحركة الصد من أعلى إلى أسفل " مومتونج - مكي "	٢
الحادي عشر من ١٤٤٤/٤/١٢ إلى ١٤٤٤/٤/١٥	التايكوندو وحدة رابعة	تطبيقات الأداء " جملة حركية " (تعزيز نواتج التعلم)	٢
الثاني عشر من ١٤٤٤/٤/١٧ إلى ١٤٤٤/٤/٢٣	مراجعة عامة واختبارات		
الثالث عشر من ١٤٤٤/٤/٢٦ إلى ١٤٤٤/٤/٢٩	مراجعة عامة واختبارات		

التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الأول من ١٤٤٤/٢/١ إلى ١٤٤٤/٢/٥	الأولى	أهم الإصابات الحرارية	١
الثاني من ١٤٤٤/٢/٨ إلى ١٤٤٤/٢/١٢	الثانية كرة القدم	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	١
الثالث من ١٤٤٤/٢/١٥ إلى ١٤٤٤/٢/١٩		رمية النحاس	١
الرابع من ١٤٤٤/٢/٢٢ إلى ١٤٤٤/٢/٢٤		امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي	١
الخامس من ١٤٤٤/٢/٢٩ إلى ١٤٤٤/٣/٣	السادسة التنس	التصويب من الثبات	١
السادس من ١٤٤٤/٣/٦ إلى ١٤٤٤/٣/١٠		القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	١
السابع من ١٤٤٤/٣/١٣ إلى ١٤٤٤/٣/١٧		القوة العضلية - السرعة	١
	التاسعة ألعاب قوى	المسكة الشرقية للمضرب - وقلة الاستعداد	١
		الضربة الطائرة المسقطة	١
		الضربة الأمامية بوجه المضرب	١
	التاسعة ألعاب قوى	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	١
		اللياقة القلبية التنفسية - السرعة	١
	التاسعة ألعاب قوى	تسليم واستلام العصا في سباقات التتابع والمواد	١
		القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	١
	التاسعة ألعاب قوى	دفع الجلة (الكرة الحديدية) والمواد القانونية الحديثة	٢
		التي تحكم المسابقة	٢

٤/٢٦ إجازة مطولة  
٤/٢٦، بداية الاختبارات النهائية

٢٥-٢٦ / ٢ إجازة اليوم الوطني  
٢٠-٢١ / ٢ إجازة مطولة







التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الثامن من ١٤٤٤/٣/٢٢ إلى ١٤٤٤/٣/٢٤	النايكوندو وحدة أولى	المهارات الدفاعية من الحركة الصد من أسفل إلى أعلى " أولجل - مكي "	٢
التاسع من ١٤٤٤/٣/٢٧ إلى ١٤٤٤/٤/٢	النايكوندو وحدة ثانية	المهارات الدفاعية من الحركة الصد من الخارج للداخل " مومونج - مكي "	٢
العاشر من ١٤٤٤/٤/٥ إلى ١٤٤٤/٤/٩	النايكوندو وحدة ثالثة	المهارات الدفاعية من الحركة الصد من أعلى إلى أسفل " مومونج - مكي "	٢
الحادي عشر من ١٤٤٤/٤/١٢ إلى ١٤٤٤/٤/١٥	النايكوندو وحدة رابعة	تطبيقات الأداء " جملة حركية " (تعزيز نواتج التعلم)	٢
الثاني عشر من ١٤٤٤/٤/١٧ إلى ١٤٤٤/٤/٢٣	مراجعة عامة واختبارات		
الثالث عشر من ١٤٤٤/٤/٢٦ إلى ١٤٤٤/٤/٢٩	مراجعة عامة واختبارات		

التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الأول من ١٤٤٤/٢/١ إلى ١٤٤٤/٢/٥	الأولى	الطرق المبسطة لحساب نبضات القلب في الدقيقة	١
الثاني من ١٤٤٤/٢/٨ إلى ١٤٤٤/٢/١٢	الثانية	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	١
الثالث من ١٤٤٤/٢/١٥ إلى ١٤٤٤/٢/١٩	كرة القدم	ضرب الكرة بالرأس من الوثب	١
الرابع من ١٤٤٤/٢/٢٢ إلى ١٤٤٤/٢/٢٤	الأولى	التمريرة الطويلة	١
الخامس من ١٤٤٤/٢/٢٩ إلى ١٤٤٤/٣/٣	السادسة المنس	امتصاص الكرة بالفخذ	١
السادس من ١٤٤٤/٣/٦ إلى ١٤٤٤/٣/١٠	الأولى	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	١
السابع من ١٤٤٤/٣/١٣ إلى ١٤٤٤/٣/١٧	الثامنة ألعاب قوى	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	١
		المسكة الغربية للمترب	١
		الإرسال المستقيم من أعلى	١
		الضربة الطالوة الخلفية	١
		القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	١
		اللياقة القلبية التنفسية - السرعة	١
		جري المسافات المتوسطة	١
		رمي القرص والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	٢

٤/٢٦ إجازة مطولة  
٤/٢٦ بداية الاختبارات النهائية

٢٥-٢٦ / ٢ إجازة اليوم الوطني  
٢٠-٢١ / ٢ إجازة مطولة





التاريخ	الوحدة	الخبرات التعليمية	الحصص
الاول من ١٤٤٤/٢/١ إلى ١٤٤٤/٢/٥	الأولى	الفرق بين الأنشطة البدنية الهوائية والأنشطة البدنية اللاهوائية	١
الثاني من ١٤٤٤/٢/٨ إلى ١٤٤٤/٢/١٢	الثانية	اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية	١
الثالث من ١٤٤٤/٢/١٥ إلى ١٤٤٤/٢/١٩	كرة القدم	امتصاص الكرة بالصدر	١
الرابع من ١٤٤٤/٢/٢٢ إلى ١٤٤٤/٢/٢٤	الأولى	الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة	١
الخامس من ١٤٤٤/٢/٢٩ إلى ١٤٤٤/٣/٣	السادسة	ضرب الكرة بالرأس من الحركة	١
السادس من ١٤٤٤/٣/٦ إلى ١٤٤٤/٣/١٠	الأولى	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	١
السابع من ١٤٤٤/٣/١٣ إلى ١٤٤٤/٣/١٧	التاسعة	اللياقة القلبية التنفسية - التوافق	١
	العاب قوى	المسكة القارية للمضرب	١
		الارسال من الجانب	١
		الضربة نصف الطائرة بظهر المضرب	١
		القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	١
		اللياقة القلبية التنفسية - الرشاقة	١
		جري المسافات الطويلة	١
		رمي الرمح	١
		والمواد القانونية الحديثة التي تحكم اللعبة	١

لعرض  
الدروس  
وتصفحها  
بدون تحميل  
تفضل بزيارة  
موقعنا



٤/٢٦ إجازة مطولة  
٤/٢٦ بداية الاختبارات النهائية

٢٥-٢٦ / ٢ إجازة اليوم الوطني  
٢٠-٢١ / ٢ إجازة مطولة